

[特集]熱中症

コロナ禍でも正しい対策で  夏を乗り切る!

# 熱中症

昨年に続き、新型コロナウイルスが流行する中で夏を迎えました。今年も感染対策にともなうマスクの着用や自粛生活の影響で熱中症のリスクが高まっています。正しい知識を持って、熱中症を予防しましょう。



## 熱中症って？

熱中症とは、暑さによって体に起こるさまざまな不調のことです。体温調整機能が低下したり、体内の水分・塩分バランスが崩れたりします。熱の放出がうまくできなくなり、体温が上がり、めまいやけいれん、吐き気などの症状が起こり、症状が重い場合は死に至るケースもあります。

注意!

## マスク熱中症

新型コロナウイルスの感染対策としてマスクの着用が日常になりました。マスク着用時は、着用していない時と比べて、心拍数や呼吸の回数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇し、体に負担がかかります。高温多湿の環境でのマスクの着用は熱中症のリスクを高めるので注意が必要です。屋外で周囲に人がいない時は、マスクを外しても良いです。

## 熱中症3大要因

### 1 環境

- 気温・湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 閉め切った屋内
- エアコンのない部屋
- 急激な温度変化など



### 2 体

- 高齢者や乳幼児・肥満の方
- 低栄養状態
- 脱水状態
- 二日酔いや寝不足などの体調不良など

### 3 行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の野外作業
- 水分補給できない状態など

## 症状と度合い

熱中症はその重症度合いによって、3つの段階に分けられます。少しでも様子がおかしいと感じる場合は、病院の受診が必要です。

度合い	症状	重症度
軽度	めまい・失神・こむら返り 手足のしびれ	低
中等度	頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感	中
重度	意識障害・けいれん 手足の運動障害・高体温	高

## 熱中症予防対策

屋外で人と十分な距離が取れるときはマスクを外す

屋外で人と2m以上距離が離れたときはマスクを外すことが推奨されています。



マスク着用時の激しい運動は避ける

激しい運動は短時間であっても熱中症を起こす原因になります。マスクの内側は酸素が薄くなるので、特にマスク着用時は激しい運動を避けてください。

こまめな水分・塩分補給

手早く水分・塩分を補給できるスポーツドリンクなどによる水分補給がオススメ。のどが渇いてから飲むのでは遅いので、のどが渇いていなくても時間を決めて水分を補給しましょう。



涼しい服装、日傘や帽子

吸水性・速乾性があり、通気性がよい、白や淡い色の服が良いでしょう。また、日傘の使用や帽子の着用で直射日光から頭を守ることも効果的です。



エアコンの利用

設定温度は28℃が目安。コロナ禍では、エアコン使用中もこまめな換気が必要です。※換気中にエアコンを止める必要はありません。



食事のバランス

バランスの良い食事やしっかりとれた睡眠をとりましょう。



十分な対策をして、夏の暑さを乗り切りましょう!

(監修: 内科 高橋 泰)